



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Красота и здоровье без табака

Каждая женщина уделяет внимание своей внешности и здоровью, зачастую забывая, что молодость и красоту разрушают вредные привычки... одна из самых коварных – табакокурение. Эта пагубная привычка наносит дамам гораздо больший вред, чем представителям сильной половины человечества. Объем легких у женщин меньше, скорость метаболических процессов выше, поэтому процесс отравления организма проходит быстрее.

КУРЕНИЕ И КРАСОТА

Женский организм более чувствителен к воздействию сигаретного дыма, который вызывает снижение уровня женских гормонов, провоцируя тем самым сухость кожи и, как следствие, преждевременное старение. Поверхностные сосуды сужаются под воздействием никотина, питание эпидермиса сокращается – в результате любительница сигарет становится обладательницей тусклой увядшей кожи и темных кругов под глазами. Постоянное кислородное голодание вызывает появление преждевременных морщин.

От пагубной привычки страдают ногти и волосы. Волосы становятся ломкими, безжизненными, так как кожный покров головы обезвоживается. Ногти слоятся и ломаются, их цвет в подавляющем большинстве случаев далек от идеала. Зубы – индикатор стажа курильщика. Нездоровая желтизна, неприятный запах и проблемные десны – верные признаки любительницы выкурить сигарету.

С возрастом меняется внешний облик курящих женщин: он грубеет, появляется мужеподобность, меняется тембр голоса. Женщины и девушки, которые имеют это пагубное пристрастие, всегда выглядят старше своих сверстниц, ведущих здоровый образ жизни.

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Потребление табачных изделий может привести к развитию целого ряда заболеваний. Курящие женщины подвержены большому риску развития остеопороза и переломов бедра.

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, мозгового кровоизлияния (инсульта), а также смерти в результате аневризмы аорты у курильщиц возрастает с увеличением числа ежедневно выкуриваемых сигарет, общего стажа курения и более раннего возраста приобщения к курению.

Риск развития рака легких в 13 раз выше у курящих женщин, чем у женщин, никогда не бравших в руки сигарету. Женщины, потребляющие табачные изделия, более подвержены раку шейки матки и других болезней репродуктивной системы, чем некурящие женщины.

Курящие женщины в два раза больше подвержены возникновению предменструального синдрома – умеренные его проявления заменяются довольно сильными болезненными ощущениями. У курящих женщин чаще случается преждевременный климакс: в среднем климактерический период наступает у курильщиц на 1-2 года раньше, чем у их некурящих сверстниц.

КУРЕНИЕ И МАТЕРИНСТВО

Курение у молодых женщин сопоставимо с удалением одного яичника. Сигареты самым страшным образом воздействуют на яйцеклетки, запуская программу их уничтожения. Шансы забеременеть курящих женщин значительно сокращаются, способность к деторождению уменьшается. Женские половые клетки накапливают радиоактивный полоний, содержащийся в табачном дыме, что приводит к мутации клеток. Курящая женщина – это накопитель канцерогенов для себя и ребенка – рожденного или потенциального.

Употребление табака может вызвать нарушения менструального цикла, а также сократить продолжительность детородного возраста.

Риск рождения ребенка с самыми разнообразными дефектами, с врожденными пороками развития возрастает с каждой выкуренной сигаретой. Выкидыши у курящих женщин случаются на 25-30% чаще, чем у некурящих, у них в пять раз возрастает вероятность появления на свет мертворожденного ребенка, вероятность осложнений при родах возрастает почти в 2 раза. Беременность и роды у курящих чаще протекают с осложнениями.

